

Obsah

ZAČÍNÁME



10 Jaké benefity má běh

16 Jakou máte kondici?

18 Pozorujte svůj pokrok

20 Top 20 tipů pro nové běžce

26 Neodmyslitelná součást života

28 Běhejte bezpečně

30 Běhání pro ženy

32 Běhání pro muže

ZÁKLADY BĚHÁNÍ



36 Základní vybavení

38 Vyberte si správné boty

40 Běžecké oblečení

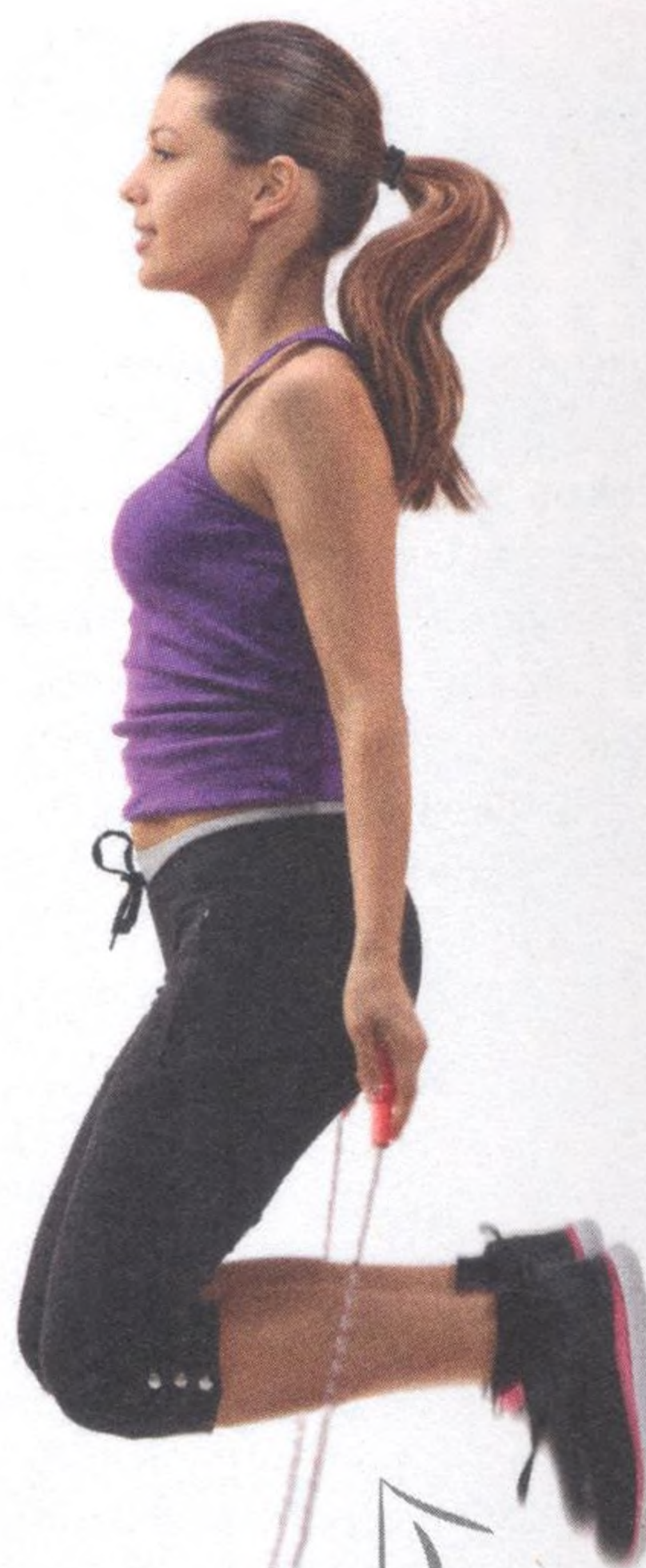
42 Běžecké pomůcky a příslušenství

46 Správné držení těla



20

Než se pustíte do běhání, mějte na paměti několik věcí



74

Trénujte podle našeho plánu a uběhněte svých prvních pět kilometrů



58

48 Zahřátí a vychladnutí

50 Technika indiánského běhu

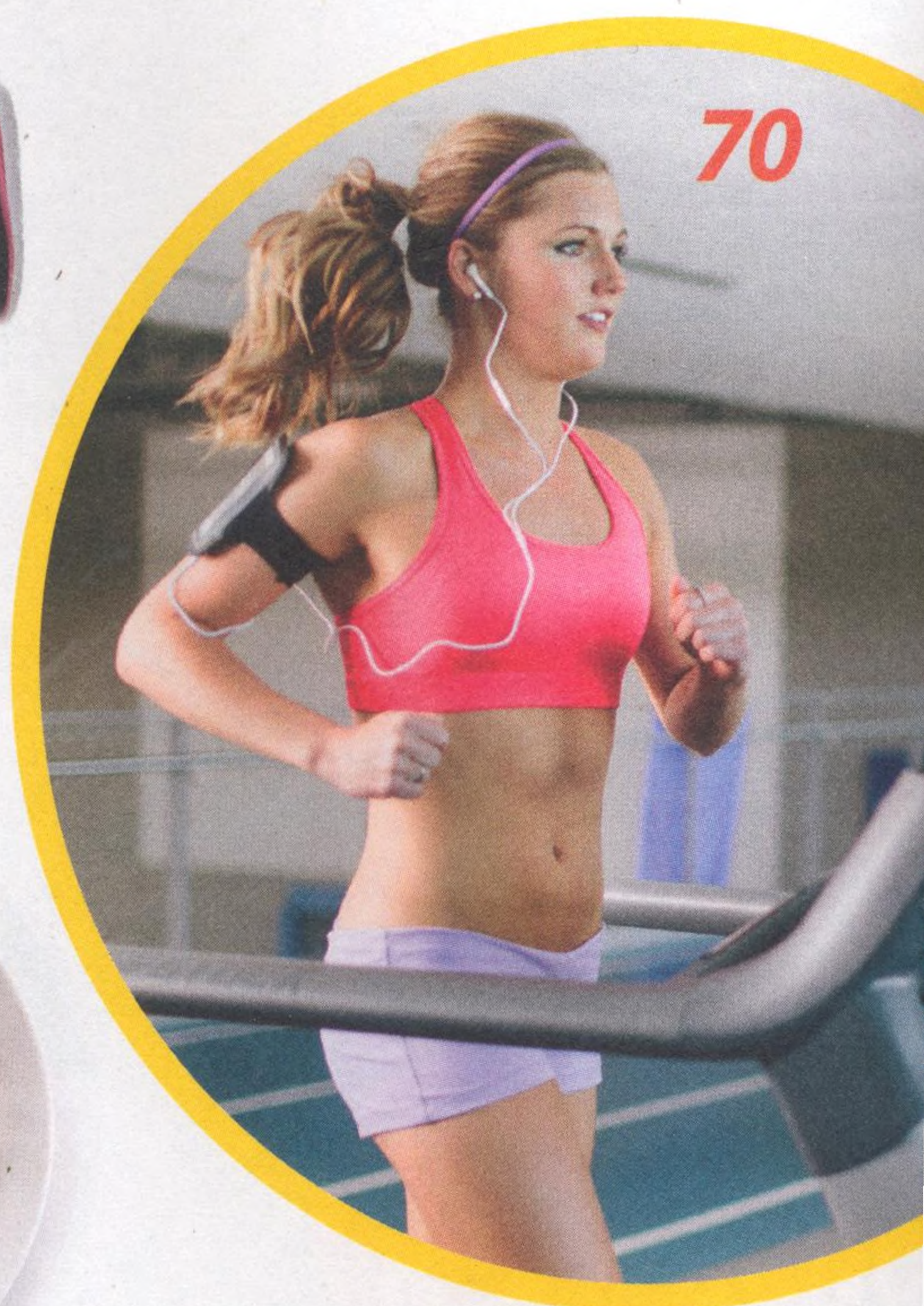
52 Různé povrchy a jejich benefity

54 Správné stravování

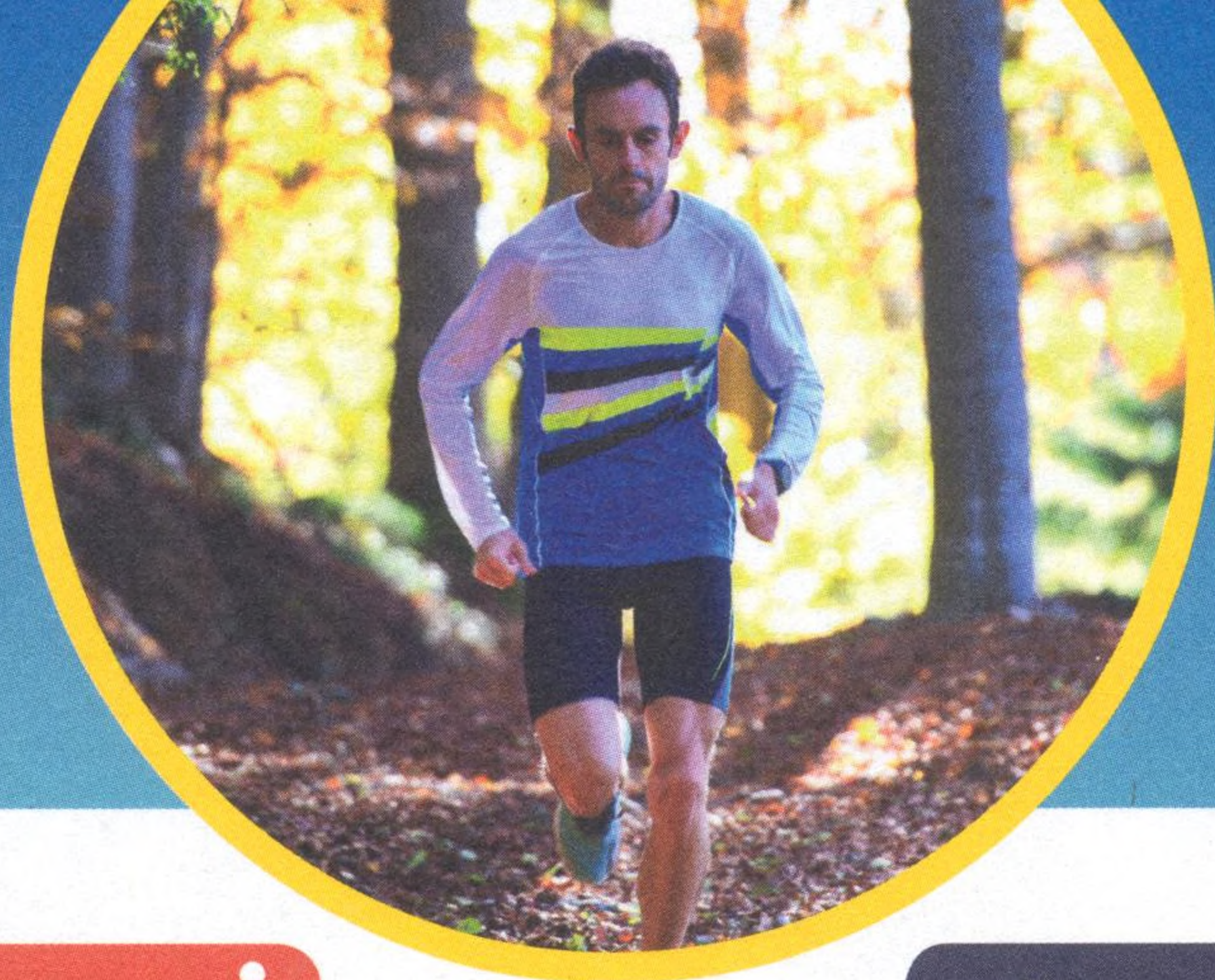
57 Správná míra bílkovin

58 Význam a funkce sacharidů

60 Sportovní výživa



70



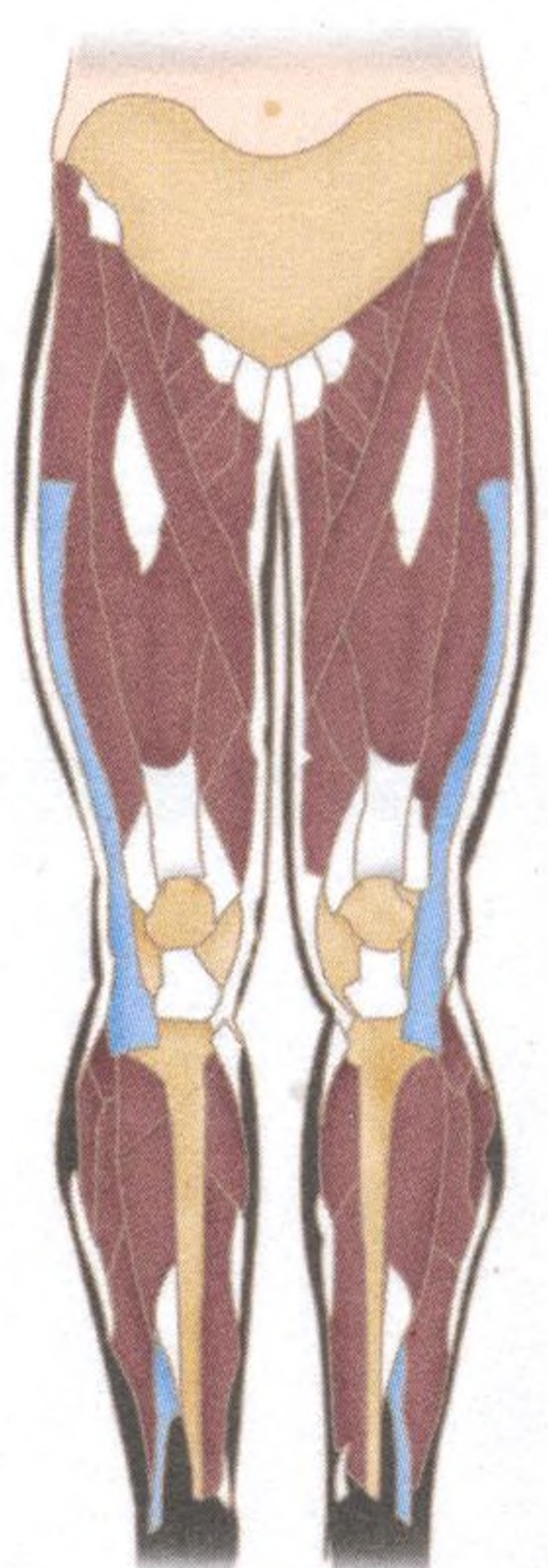
98

Udržení motivace

STRANA 74
UBĚHNĚTE
5 km za
10 týdnů!

TRÉNINK 

- 64** Druhy tréninků
- 70** Vnitřní, nebo venkovní trénink?
- 72** Intervalový trénink
- 74** Tréninkový plán: zvládněte 5 kilometrů!
- 84** Sledujte svůj pokrok
- 86** Doplnkové cviky k běhání
- 88** Typická běžecká zranění
- 90** Předcházejte běžným zraněním
- 92** Běhání po úrazu
- 94** Rizika přetrénování
- 96** Jak na regeneraci po běhání
- 98** Neztraťte motivaci!
- 100** Běžecké komunity
- 102** Pryč s velkým břichem!



88

Obvyklá
běžecká
zranění



ZÁVODĚNÍ 

- 106** Závodění pro začátečníky
- 110** Postupujte podle tréninkového plánu
- 112** Další fáze závodění
- 114** Doběhněte ještě dál: půlmaraton
- 116** Jak uběhnout maraton?
- 118** Jste připraveni na překážkový běh?
- 120** Připravte se na svůj první závod
- 122** Buďte připraveni
- 124** Závodní tempo
- 126** Charitativní běh
- 128** Kombinované závody

